

MOŠKI V PARTNERICI IŠČEJO MAMO. a to uniči odnos

Gabor Maté je eden vodilnih strokovnjakov na področju travme, odvisnosti in duševnega zdravja. Njegove lastne izkušnje iz otroštva, preživetje holokavsta in večdesetletna kariera družinskega zdravnika so ga oblikovali v svetovno priznanega misleca. Maté poudarja močno povezavo med travmo ter telesnim in duševnim zdravjem, raziskuje, kako nezdravljene rane vplivajo na naše vedenje in bolezni. Pogovarjava se neki sredin večer, preden se odpravi na veliko evropsko turnejo Navidezna normalnost, kar je obenem naslov njegove zadnje knjige. V njej govori o travmi, bolezni in zdravljenju v toksični civilizaciji. Med vrsticami pa tudi o globinah svoje bolečine in poti, ki ga je pripeljala do življenja, ki ga je vredno živeti.



Sprašuje: NIKA VISTOROPSKI
Foto: GURUDAYAL KHALSA IN TONY HOARE

Januarja ste praznovali okrogli rojstni dan. Kako je dopolniti 80 let?

Nič posebnega. Šesti januar se mi ni zdel nič drugačen od petega. (*Gabor Maté se je rodil 6. januarja 1944, op. p.*) Imam srečo. Dobro se počutim, imam veliko energije, lahko počnem, kar me veseli. Uživam življenje.

To je lepo slišati. Preden se dotakneva vašega profesionalnega dela, pojdiva v Gazo. Kako se počutite ob tem, kar se dogaja?

Ko sem kot judovski otrok odrasčal v Vzhodni Evropi in so mi povedali za holokavst, sem bil več dni v stanju omotice. Nenehno sem se spraševal: »Kako je to sploh mogoče? Kako so ljudje lahko storili kaj tako strašnega? In kako je svet lahko to dopuščal?« Zdaj vidim odgovor: tako. Iz moje perspektive je to, kar se dogaja, ena najgrozljivejših stvari, ki sem jih kadarkoli doživel. Vsak dan smo priča ubijanju otrok, žensk in moških, mučenju zapornikov, ki umirajo v zaporih ... Pred dvema letoma sem obiskal Zahodni breg in tam delal z ženskami,

ki so bile mučene v izraelskih zaporih. Zdaj pa vidim, da v imenu judovskega ljudstva drugim počnemo to, kar so storili nam. To je absurdno. Svet pa le nemo opazuje, medtem ko zahodne sile, kot so Združene države, to financirajo in podpirajo.

Ko sem bil junija v Nemčiji, sem opazil, da Juda, ki kritizira Izrael, hitro označijo za antisemita. To je popoln nesmisel. Jasno je, da so ljudje pozabili na svojo zgodovino in se odcepili od lastne človečnosti. Tako kot so drugi lahko zagrešili grozodejstva nad Judi, Judi zdaj lahko storijo enako drugim. Slovenci, čeprav ste vojno večinoma opazovali od strani, poznate grozote, ki so se zgodile ob razpadu nekdanje Jugoslavije. Veste, da so ljudje sposobni tako neverjetne dobrote in sočutja kot tudi nepredstavljive krutosti – vse je odvisno od okoliščin, ki jih obkrožajo. To, kar se dogaja danes, je hkrati grozljivo in zelo človeško – ne humano, ampak globoko človeško – in je plod umazane politike.

V svoji zadnji knjigi Navidezna normalnost se ukvarjate s tem, da

človek ni in ne more biti imun za vplive okolja. Kdaj se vam je prvič utrnila misel, da je ideja o tem, da je posameznik čisto sam odgovoren za prav vse, kar se mu pripeti v življenju, norost?

Ko sem začel opazovati, da ljudje, ki trpijo zaradi kroničnih bolezni, odvisnosti ali težav z duševnim zdravjem, niso izbrali, da so takšni. Nihče se ne zbudi in se odloči, da bo postal odvisnik ali da bo zbolel. Te stvari se zgodijo, ker ljudje delujejo pod vplivi, ki so jih oblikovali veliko prej, preden so imeli kakršnokoli možnost izbire. Hočem reči; večina ljudi se teh vplivov ne zaveda, in ko si nezaveden, nisi svoboden. Ne moreš govoriti o svobodi, če te vodijo čustva in dinamika, ki so bili vate programirani, še preden si imel možnost izbire. V tem smislu je govorjenje o izbiri ali svobodi nesmiselno, saj brez zavedanja ni prave odgovornosti. Veliko ljudi se načina, kako smo programirani, preprosto ne zaveda. Zato je bistvo mojega dela pomagati ljudem, da se končno začnejo zavedati. Se spomnite Ostržka?



Seveda.

Bil je lutka, ki so jo vlekli vrvice, potem pa je postal pravi deček in to se je zgodilo, ko je odprl srce. Ko se ozre nazaj, spozna, kako neumen je bil, ko je bil lutka. V mnogih pogledih smo vsi podobni neumnim lutkam. Tudi jaz sem bil lutka, ki jo je vlekla nezavedna dinamika. Ko sem se osvobodil, sem začel enako gledati tudi na druge.

Ko govorite o svojih profesionalnih izkušnjah in dognanjih, pogosto izpostavite sebe, svoje travme, zmote in napore, ki ste jih doživljali ob samopreseganju. A drugače od svojih kolegov osebnih spoznanj ne delite s piedestala.

No, hvala ... Ampak ne le da nisem edini, ki deluje tako, mojih težav še vedno ni konec. Še danes zjutraj me je zaneslo.

Res? Kaj se je zgodilo?

Ko sem kot judovski otrok odrasčal v Vzhodni Evropi in so mi povedali za holokavst, sem bil več dni v stanju omotice. Nenehno sem se spraševal: Kako je to sploh mogoče? Kako so ljudje lahko storili kaj tako strašnega? In kako je svet lahko to dopuščal? Zdaj vidim odgovor: Tako. Iz moje perspektive je to, kar se dogaja, ena najgrozljivejših stvari, ki sem jih kadarkoli doživel.

(Se zasmеji.) Prijateljica, mlajša od mene, je pisateljica, ki za svoje delo dobiva vse več priznanj. Danes zjutraj me je spreletelo, da ji zavidam. Nato sem se začel sam sebi krohotati. Star sem 80 let, doživel sem velik uspeh, prodal več kot tri milijone knjig v več kot 40 jezikih, pa sem kljub temu zavisten. Še vedno je v meni del, ki

verjame, da imam jaz, ko drugi nekaj dobi, manj. Kar seveda ni res. Hočem reči, nikoli ni konec.

Da travma ni tisto, kar se zgodi tebi, ampak tisto, kar se zgodi v tebi, ste pogosto povezali tudi s svojo osebno izkušnjo. Ko ste imeli enajst mesecev, vas je mama predala neznancu, da bi vas odnesel k teti. Bila sta v getu. Rešila vam je življenje. Ko sta se nekaj mesecev kasneje srečala, je niste želeli niti pogledati. Vaša travma ni bilo to, ste nekoč dejali, da vas je mama dala od sebe, temveč da ste mislili, da

ste zapuščeni in nevredni ljubezni. Najprej je treba razumeti, da se desna stran možganov, ki je odgovorna za naša čustva, razvije prej kot leva stran, ki skrbi za racionalno in linearno razmišljanje. Čustveno procesiranje se torej začne že zelo zgodaj. Čustveni spomini, kot so spomini, povezani s strahom ali zapuščenostjo,

so shranjeni globoko v možganih, zlasti v strukturi, imenovani amigdala – to je majhen del možganov v obliki mandlja, ki ima ključno vlogo pri obdelavi čustev. Tudi če nekdo na racionalni ravni razume, da je bila izkušnja, na primer, da ga je mati dala neznancu, da bi mu rešila življenje, storjena z dobrimi nameni, je čustveni spomin na zapuščenost še vedno globlji. V možganih je zasidran že od prej in se različno kaže v življenju. Čustveni in nezavedni deli možganov lahko na nas vplivajo še dolgo po tem, ko smo razvili sposobnost racionalnega razmišljanja.

V poglavju Ženske – amortizerji družbe pišete, da ženske v primerjavi z moškimi znatno pogosteje zbolevajo za kroničnimi telesnimi boleznimi. Kako to?

Ljudje, pri katerih se razvijejo avtoimunske bolezni in včasih celo rak, imajo pogosto štiri ključne značilnosti. Prva je nagnjenost k samodejnemu osredotočanju na čustvene potrebe drugih, medtem ko zanemarjajo lastne. Druga je toga, kompulzivna identifikacija z vlogami, ki jih od njih pričakuje družba, kot je izpolnjevanje dolžnosti in odgovornosti, namesto da bi se povezali s svojim resničnim jazom. Tretja je zatiranje zdrave jeze. Z zatiranjem mislim, da se včasih sploh ne zavedajo, da so jezni, ker so jezo potlačili tako globoko. Četrta lastnost je strah pred razočaranjem drugih v kombinaciji s prepričanjem, da so odgovorni za to, kako se drugi počutijo.

Nihče se ne rodi takšen. Novorojenček ne leži in ne razmišlja: »Umazan, lačen, utrujen in osamljen sem, vendar je bolje, da ne motim mamice in očka.« To vedenje se razvije kot odziv na okolje, zlasti v zgodnjem otroštvu. Če pogledamo našo družbo, od koga se najpogosteje pričakuje, da bo skrbel za čustvene potrebe drugih, medtem ko bo svoje ignoriral? Od koga se pričakuje, da se identificira s svojimi vlogami in odgovornostmi namesto s svojim pristnim jazom, in od koga se pričakuje, da zatire jezo in je vedno priazen? Kdo se počuti odgovornega za čustva drugih ljudi in se boji razočaranja drugih? Ženske. To so kulturna pričakovanja v patriarhalni družbi.

Duha in telesa ni mogoče ločiti, čustva pa so povezana z imunskim sistemom, hormoni in živčnim sistemom. Ko se čustveno zatiraš, torej zatiraš tudi svoj imunski sistem. Zelo preprosto. Poznam veliko ljudi, tako moških kot žensk,

predvsem pa žensk, ki se po razvoju avtoimunske bolezni prebudijo. Spoznajo, da so živeli tako, da niso upoštevali svojih potreb, in ko spremenijo način življenja, se bolezen pogosto izboljša.

Bilo je precej zanimivo – in malce zabavno –, ko ste dejali, da ste imeli pred hčerko dva sinova, vaša žena pa je imela pravzaprav tri otroke, vključno z vami. Očitno vaši ženi to ni bilo smešno. Ženske se pogosto pogovarjajo med seboj in pravijo stvari, kot so: Moški ne želijo partneric, ampak matere. Ali smo torej samo obsojajoče ali pa je v tem nekaj resnice?

Živimo v družbi, v kateri si uspešnejši in te bolj občudujejo, bolj ko si sebičen in bolj ko kopičiš stvari zase ter izvajaš moč nad drugimi. Občudujemo vse, kar je slabo za človeštvo. Če bi bili takšni v zgodovini – sebični, agresivni in pohlepni –, kot vrsta nikoli ne bi preživeli. Naša evolucija je temeljila na sodelovanju, skupnosti in skrbi drug za drugega.

V družbi ni tako, da starši ne bi imeli radi svojih otrok, vendar pa pritiski in stres, s katerimi se srečujejo, pogosto vodijo do nenamernih posledic. Raziskave kažejo, da so dečki dejansko bolj ranljivi in občutljivi kot deklice, kljub temu pa se z njimi pogosto ravna strožje. To lahko povzroči čustveno bolečino, ki jo pogosto nenamerno povzroči mati. Ne zato, ker bi želela prizadeti svojega otroka, temveč zato, ker je morda preobremenjena ali zaposlena, morda se posveča svojemu partnerju in otroku namenja manj pozornosti. Ko ti fantje odrastejo, razvijejo globoko potrebo po materinstvu, zaradi česar se pogosto poročijo z ženskami, ki prevzamejo to vlogo. Vendar to ustvarja problematično dinamiko: po eni strani moški v partnerici iščejo mamo, po drugi strani pa sovražijo, kadar jih partnerica poskuša usmerjati ali poučevati, podobno kot bi to počela mati. To se še bolj zaplete, saj si noben zdrav moški ne želi spolnega odnosa z nekom, ki se vede kot njegova mati, in nobena zdrava ženska si ne želi občutka, da je v odnosu s svojim sinom. Ta dinamika – ko si moški želijo matere, ženske pa se počutijo programirane, da izpolnjujejo to vlogo – lahko na koncu uniči razmerje.

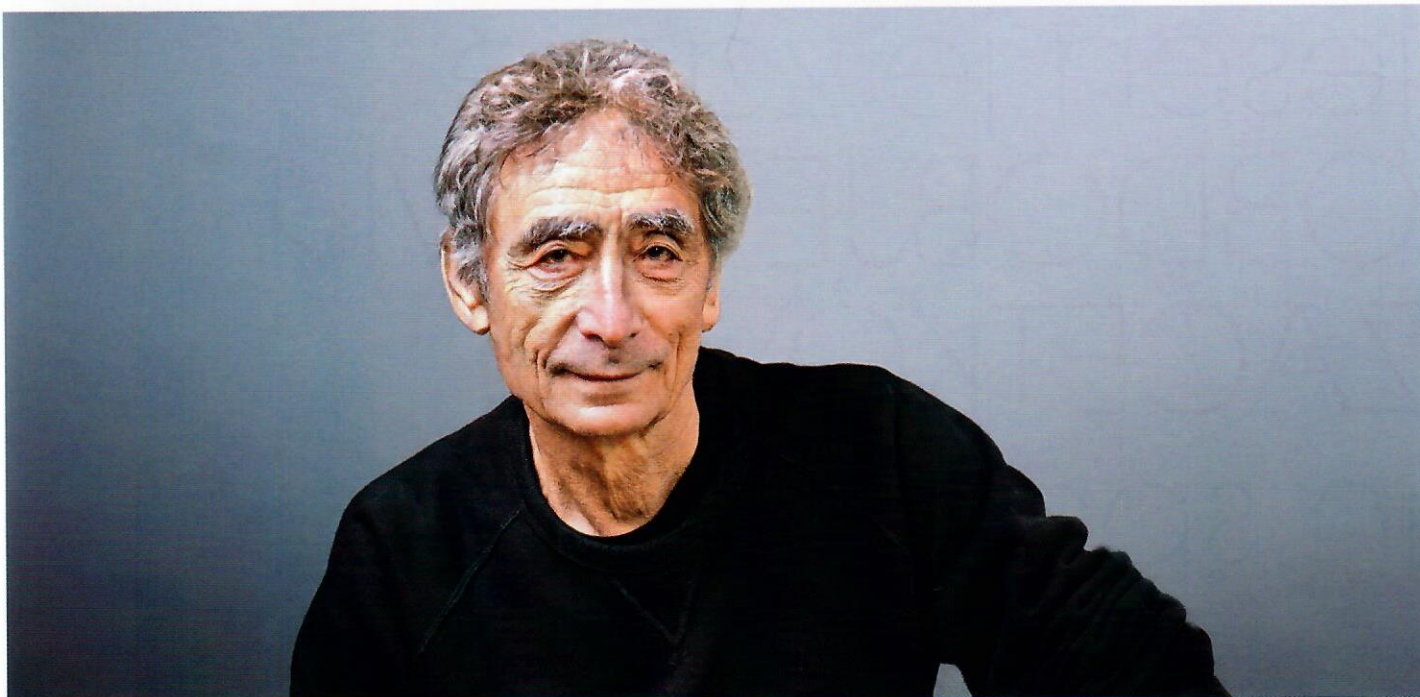
Na družbenih omrežjih sem videla videoposnetek, v katerem so moške na igrišču za golf spraševali, ob kateri uri so svojim ženam povedali, da bodo prišli domov. Večina je rekla, da okoli 16.30, a je bilo že 19.30, oni pa so bili še vedno zunaj. Smejali so se, češ, moški smo, potrebujemo čas zase, nekaj v tem smislu. Neka ženska je med komentarji spodaj napisala: »Nisem presenečena. Mislim, da moški ne marajo žensk.« Kaj pravite na to?

No, ženske so nam všeč, dokler izpolnjujejo določeno vlogo – vznemirjajo nas, zaradi njih se dobro počutimo. Toda ali si jih res želimo na odprt, iskren način, ko smo lahko ranljivi in jih vidimo kot celovite ljudi, ne le kot nekoga, ki zadovoljuje naše potrebe? S tem se spopada veliko moških. Kako sem to premagal sam? To je nenehno delo. Moja žena se že leta trudi, da ne bi prevzela tradicionalnih pričakovanj. Potrebni so veliko samorefleksije in odločanja o tem, kaj je resnično pomembno. Veselje ob pristni, intimni povezanosti – ko sta dva človeka skupaj, ne zaradi tega, kar si dajeta, ampak samo zaradi tega, ker sta drug z drugim – je neverjetno. Poročena sva 55 let in lahko rečem le, da sva potrebovala veliko časa.

O odpusčanju veliko govorimo, in čeprav je lepa stvar, se mi včasih zdi, kot da nas vanj silijo. V nekem intervjuju ste dejali: »Ne predpisujem odpusčanja. Odpusčanje se zgodi, ko ozdravite.« To se mi zdi smiselno. Zakaj mislite, da vsiljujemo odpusčanje? Morda zato, ker se ne želimo spoprijeti s težjimi čustvi?

Res je, z neprijetnimi stvarmi se je težko spoprijeti. Kot sva že rekla, lahko intelektualni možgani dojamajo stvari, na katere čustveni možgani niso vedno pripravljeni. Pri zdravljenju gre za to, da ponovno postanemo celota, saj nas je travma raztresila na koščke, odtrgala od nas samih. Ko ozdravite in se ponovno povežete s seboj, spoznate, da ste bili ranjeni in da ste trpeli, vendar niste bili bistveno poškodovani. In ko to vidite, vam ni treba ničesar več odpustiti – to se zgodi samo po sebi. Zato ne predpisujem odpusčanja. Ljudje morajo najprej predelati svojo bolečino in jezo. Začeti morajo s sočutjem do sebe.

Zdaj pa pomislite, kaj pomeni ne odpustiti. Kako se počutite v svojem telesu, ko nekomu zamerite, ga sovražite ali se



počutite kaznovani? Napetost, stisnjenost. Ali res želite živeti tako? Odpuščanje je namenjeno tako vam kot drugi osebi. Ne pomeni, da je bilo njeno dejanje v redu, pomeni pa, da ne dopuščate več, da vas omejuje, in da ste lahko spet celoviti. Nekateri ljudje se aktivno ukvarjajo z odpuščanjem, vendar pri meni ta pristop ne deluje.

Svet je zasnovan tako, da ljudi spravlja v stres. Sociopatija je postala poslovni model. Kako se spoprijeti s svetom?

Najprej moramo preprosto priznati, kako je. Živimo v družbi, v kateri si uspešnejši in te bolj občudujejo, bolj ko si sebičen in bolj ko kopičiš stvari zase ter izvajaš moč nad drugimi. Občudujemo vse, kar je slabo za človeštvo. Če bi bili takšni v zgodovini – sebični, agresivni in pohlepni –, kot vrsta nikoli ne bi preživeli. Naša evolucija je temeljila na sodelovanju, skupnosti in skrbi drug za drugega. To so temeljne človeške vrednote, ki so omogočile naš obstoj. Če pogledamo lovsko-nabiralniške skupnosti. Kako so delovale? Skupaj. Prvo vprašanje je torej: Razumemo, kakšno ceno plačujemo? Razumemo trpljenje, ki ga povzročamo sebi, svojim otrokom in drugim? Nimam recepta za to, kako spremeniti družbo, vem pa, kakšno družbo bi rad videl, vendar to ni nekaj, kar lahko dobimo na recept. To je zgodovinski proces. Sem prepričan, da niti Slavoj Žižek nima recepta za to. (*Smeš.*) Ni čarobne formule, je pa veliko trdega dela. V to, kar pišem v svojih knjigah, trdno

Od koga se najpogosteje pričakuje, da bo skrbel za čustvene potrebe drugih, medtem ko bo lastne ignoriral? Od koga se pričakuje, da se identificira s svojimi vlogami in odgovornostmi namesto s svojim pristnim jazom, in od koga se pričakuje, da zatre jezo in je vedno prijazen? Od ženske. To so kulturna pričakovanja v patriarhalni družbi.

verjamem. Spremembe so mogoče in ves čas sem jim priča.

V svoji knjigi omenjate tudi izjemno delo Nevidne Caroline Criado-Perez, ki govori o prikriti moško usmerjeni pristranosti v tako rekoč vseh vidikih življenja. A čeprav vemo vedno več, še vedno nismo presegli ideje, da je moško telo standard, ženska pa nič drugega kot njegova pomanjšanja različica. Patriarhat ni zarota, ampak kulturna realnost. Ljudje so navajeni, da verjamejo, da je beli, kavkaški moški srednjega razreda standard, in vse drugo se vrti okoli te perspektive. Pogosto se ne zavedamo, da je naš občutek za resničnost močno oblikovan s kulturo. Čeprav se stvari v zahodnem svetu spreminjajo, so v preteklosti večino raziskav izvajali moški, farmacevtska in medicinska podjetja vodijo moški. Ti moški vnašajo svoje mišljenje in pogosto domnevajo, da je moško univerzalno, ne

da bi se zavedali, kako kulturno pogojeno je.

Vedno znova se spomnim, da je moj pogled oblikovan na podlagi mojih privilegijev. Ko sem odrasčal v Vzhodni Evropi, sem vedel, da sem drugačen, ker sem bil Jud, in to je vplivalo na to, kako so me obravnavali. Tukaj v Severni Ameriki pa pogosto nastopam kot beli, kavkaški moški. Dana mi je možnost, da svet vidim z več zornih kotov. Težava je v tem, da moški mislijo, da je njihov pogled na svet univerzalen.

Z drugimi sesalci imamo veliko skupnega. Predvsem čustva, kot so jeza, žalost, strah, želja, radovednost in igrivost. Menite, da bi bili boljši ljudje, če bi razumeli, da je med nami in drugimi živalmi manj razlik, kot mislimo?

Obstaja čudovita knjiga *Razvito gnezdo*, njeno avtorico, dr. Darcio Narvaez, omenjam tudi v *Navidezni normalnosti*. Je upokojena profesorica psihologije z univerze Notre Dame v ZDA. V svoji knjigi, h kateri sem prispeval predgovor, opisuje, česa vse bi se o vzgoji lahko naučili od živali. Volkov, delfinov, celo od pingvinov in hobotnic. O slonih piše z veliko začetnico. Ste vedeli, da takrat, ko se rodi slonji mladič, vse druge slonice obkrožijo mater? In ko mladič pristane na tleh, ga vse samice pobožajo s svojimi rilci. Tako celotna skupnost sprejme mladiča. Uf, kako veliko bi se lahko naučili od njih, ogromno!